Dane aktualne na dzień: 11-11-2026 01:55

Link do produktu: https://akmed.pl/poduszka-rehabilitacyjna-sanity-p-7172.html



Poduszka rehabilitacyjna SANITY

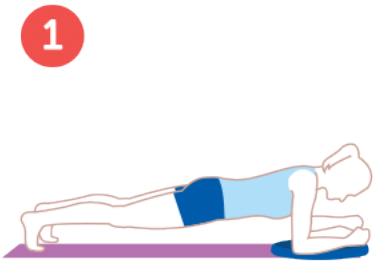
Numer katalogowy	**7072**
Producent	**Sanity**

Opis produktu

Poduszka rehabilitacyjna którą mamy przyjemność Państwu zaprezentować dedykowana jest osobom poszukującym skutecznej profilaktyki dla zdrowia kręgosłupa.

Nasza wysokiej klasy poduszka o podwyższonej wytrzymałości (nawet do 260 kg) wymusza tak zwane siedzenie dynamiczne zapobiegając kontuzjom i dolegliwościom bólowym. Poduszka jest doskonałym rozwiązaniem dla osób spędzających wiele godzin dziennie w pozycji siedzącej.

Ćwiczenia:



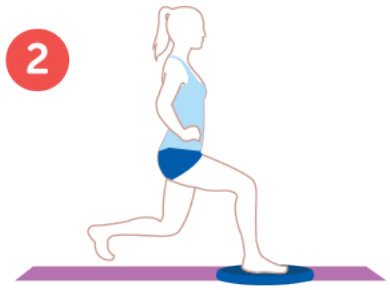
Ćwiczenie 1 – Deska

To wszechstronne ćwiczenie pozwoli Ci wzmocnić brzuch, ramiona, pośladki oraz uda. Nie jest czasochłonne, a potrafi dać bardzo dobre efekty.

- Połóż się na brzuchu, następnie ułóż przedramiona na poduszce.
- Podnieś tułów tak, aby łokcie znalazły się pod barkami.
- Całe ciało musi być wyprostowane, a mięśnie brzucha napięte.
- Pozostań w tej pozycji co najmniej kilka sekund.

Następnie zrób 10 sekund przerwy.

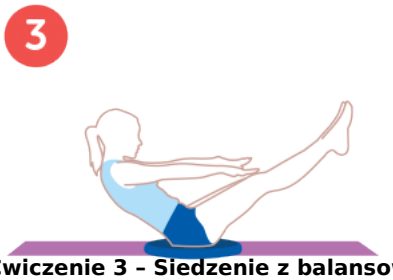
Wykonaj 5 powtórzeń.



Ćwiczenie 2 – wykroki

Dzięki temu ćwiczeniu wzmocnisz mięśnie czworogłowe ud oraz mięśnie pośladkowe. Jest to urozmaicona forma klasycznych wykroków.

- Wyprostuj się i stań jedną nogą na poduszce.
- Unieś drugą nogę, odchyl się do tyłu i wykonaj wykrok.
- Staraj się, żeby w miarę możliwości noga wykroczna dotknęła podłoża.
- Następnie przenieś ciężar ciała na nogę przednią i powróć do wyjściowej pozycji.



Ćwiczenie 3 – Siedzenie z balansowaniem

Ćwiczenie pozwala na wzmocnienie mięśni podtrzymujących kręgosłup, przez co możesz zmniejszyć bóle pleców.

- Usiądź na poduszce w pozycji wyprostowanej.
- Wyciągnij nogi i załóż jedną na drugą.
- Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej. Postaraj się balansować tak, by jak najdłużej utrzymać wyprostowaną pozycję.
- W przypadku dużego zaawansowania możesz np. oglądać telewizję, jednocześnie wykonując ćwiczenie.

Zastosowanie:
Rehabilitacja lecznicza i profilaktyka schorzeń kręgosłupa. Kształt oraz antypoślizgowa powierzchnia poduszki daje możliwość wykorzystania jej do ćwiczeń balansowych, utrzymywania równowagi i koordynacji ruchowej. Polecana jest również dla osób, które z racji swojej pracy lub trybu życia dużo czasu spędzają w pozycji siedzącej.

Pompowanie:

Poduszkę należy pompować za pomocą pompki igłowej. Iglicę pompki wprowadź delikatnie w otwór zaworka. Podczas pompowania przytrzymuj zaworek ręką poprzez ściśnięcie powierzchni poduszki wokół zaworka. Pompuj trzymając pompkę prostopadle do poduszki.

Uwaga: Wciśnięcie zaworka w wyniku nieprzestrzegania niniejszej instrukcji może być przyczyną trwałego uszkodzenia poduszki.

Bezpieczeństwo:

- Poduszkę należy czyścić wodą z dodatkiem mydła.
- Nie nadaje się do kuchenki mikrofalowej.
- Nie stosować środków dezynfekujących.
- W razie ewentualnego uszkodzenia, zniszczyć i wyrzucić wyrób.
- Przechowywać w miejscu niewidocznym i niedostępnym dla dzieci.